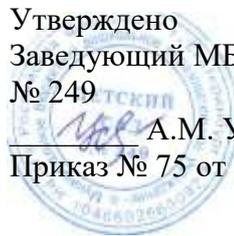


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 249**

620131 г.Екатеринбург, ул. Заводская, 36а
тел: +7/343/203-27-28, факс: +7/343/232-38-22
E-mail: mbdou249@mail.ru

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ – детского сада № 249
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ – детский сад
№ 249
А.М. Устюгова
Приказ № 75 от «30» августа 2023 г.



**План физкультурно-оздоровительной работы
МБДОУ – детский сад № 249
на 2023-2024 учебный год**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 249**

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Поэтому так важно создание в ДОУ всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, так, как только здоровый ребенок может усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Одно из основных направлений работы детского сада – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

В дошкольном учреждении ведется систематическая работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей, а также разработан и активно внедряется план физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя целый комплекс развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Для осуществления задач по максимальному оздоровлению детей в ДОУ осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаляющих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Медицинское обслуживание детей осуществляется медицинской сестрой и врачом-педиатром. Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Охрану психического здоровья детей обеспечивает четкий режим дня, качественное проведение всех режимных моментов.

Важным условием успешного физического развития и оздоровления детей является систематическая работа врача-педиатра, медсестры, инструктора по физической культуре. Медицинская и педагогическая диагностика позволяют получать нам достоверные данные о физическом и умственном развитии каждого ребенка, состоянии его здоровья.

Результаты обследования обсуждаются на педагогических совещаниях с целью анализа и корректировки оздоровительных мероприятий. На всех детей разработаны листы здоровья, где два раза в год фиксируются данные о здоровье детей, антропометрия, а врач детской поликлиники записывает рекомендации.

Кроме того, ежегодно проводится анализ состояния здоровья воспитанников, планирование физкультурно-оздоровительной и медицинской работы в текущем году и прогнозирование основных направлений работы на будущее.

В ДОУ имеются оснащенный спортивный зал и бассейн с физкультурным оборудованием и инвентарем. В группах с учетом возрастных особенностей оборудованы

«Центры здоровья». На территории детского сада имеется спортивная площадка. Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бега приспособлены тротуары вокруг ДОУ и свободные места. На групповых площадках нарисованы разнообразные «классики», «следы», «финиш», «старт».

Ежедневно во всех группах проводятся разные формы физического воспитания и развития детей: утренняя гимнастика в спортивном, музыкальном залах или на улице, подвижные и спортивные игры в течение всего дня, образовательная деятельность по физической культуре, закаливание, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика и гимнастика по профилактике плоскостопия. Кроме того, организуются дни здоровья, зимние и летние спартакиады. В то же время воспитатели постоянно обеспечивают своевременную смену видов деятельности и не допускают переутомления у детей, одновременно обеспечивая их высокий уровень двигательной активности в течение дня.

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма ребенка. Как известно, оно способствует укреплению его здоровья и снижению заболеваемости, созданию условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание осуществляется при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды. При проведении закаливания строго соблюдались следующие условия для ребёнка:

- он должен быть здоров в данный момент;
- находиться в комфортном состоянии

Воспитатель организывает проведение закаливания так, чтобы он видел и чувствовал состояние каждого ребенка, умел создать благоприятный психологический микроклимат. Нами используется щадящий метод закаливания: босохождение по массажным коврикам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

В летний период босохождение используется во время прогулок в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. После сна под руководством воспитателя дети в постели выполняют дыхательную гимнастику, точечный массаж в игровой форме, полоскание горла.

Важным закалывающим средством являются прогулки. Они проходят с оптимальным двигательным режимом общей продолжительностью в течение дня не менее 3 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое).

Особое значение в физическом воспитании и развитии детей имеет образовательная деятельность по физической культуре и плаванию.

Кроме занятий по физической культуре с детьми в ДОУ проводится образовательная деятельность по здоровому образу жизни. Дети получают представления о строении собственного тела, назначении органов, что полезно и вредно для организма, прививают элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Все это оказывает большую роль в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни, в умении управлять своим поведением и эмоциями, регулировать свою активность. Знание воспитателями, детьми основ валеологии, гигиены и элементов медицины способствуют повышению эффективности занятий, проводимых в ДОУ и семье, физкультурно-оздоровительных мероприятий и исключают физические и психические перегрузки и переутомление у детей.

Во время вспышки ОРВИ и гриппа используется ультрафиолетовое облучение и дезинфекция воздуха, проветривание помещений, фитотерапия: пары чеснока, лука.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяли охране психического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников. Коллектив образовательного учреждения в так организуют деятельность детей и создают такую гамму положительных чувств и эмоций (упражнения на релаксацию в музыкальном сопровождении которые дают возможность положительно влиять на эмоциональный фон детей и их психическое здоровье).

Специалистами ДОУ разработаны консультации и памятки для родителей по физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками:

- «Фитотерапия в детском саду и дома»;
- «Нетрадиционные методы закаливания детского организма»;
- «Использование современного физкультурного оборудования (фитоболы, батуты, сухие бассейны, тренажеры и др.) в физическом развитии детей»;
- «Гигиенический уход за ребенком-дошкольником»;
- «Как правильно организовать занятия с физическими упражнениями дома»;
- «Дыхательная гимнастика для детей».

В целях пропаганды здорового образа жизни среди детей, родителей, формирования интереса к физической культуре и спорту проводятся следующие мероприятия: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Друзья здоровья», «Веселые старты», Недели Здоровья.

Таким образом, применение комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении дает возможность успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья воспитанников.

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ - детский сад № 249

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Вновь поступившие дети	Ежедневно	Воспитатели	В течение адаптационного периода
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Все группы		Воспитатели	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Образовательная деятельность по физической культуре	Группа раннего возраста Первая младшая группа Вторая младшая группа	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
		Средняя	1 раз в неделю		
		Старшая Подготовительная	2 раз в неделю (1 раз на улице)		
	Плавание в бассейне	Средняя Старшая Подготовительная	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение учебного года
	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	Прогулки с включением подвижных и спортивных игр	Все группы	Ежедневно 2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальная деятельность	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Физкультурный досуг	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре воспитатель	В течение года
	Спортивный праздник	Средняя Старшая Подготовительная	2 раза в год	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика глаз	Все группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Оздоровительный бег	Старшая Подготовительная	В чередовании с утренней гимнастикой: старшая – 2 раза в неделю; подготовительная – 3 раза в неделю)	Инструктор по физической культуре Воспитатели	В течение года.
	Динамическая пауза	Все группы	В перерывах между занятиями	Воспитатели	В течение года
	Самостоятельная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Точечный массаж	Все группы	После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика после сна в игровой форме	Все группы	После дневного сна	Воспитатели	В течение года
5	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно-луковая аромотерапия	Все группы	В течение дня	Воспитатели	На период повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом
6	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Летний период
	Хожения босиком по «Дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки	Воспитатели	Летний период
	Полоскание горла	Средняя Старшая Подготовительная	1 раз в день	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
	Умывание до локтей	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Летний период
	Обливание ног водой комнатной температуры	Все группы	Ежедневно после прогулки	Воспитатели	Летний период
7	Профилактика плоскостопия и нарушение осанки				
	Корректирующая гимнастика	Старшая Подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
8	Работа с родителями				
	Консультации с родителями	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели Специалисты	В течение года
9	Мониторинг				
	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности детей	Средние, старшие, подготовительные к школе группы	2 раза в год (в октябре и апреле) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития.	Воспитатели групп	В течение года
	Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники Медсестра Врач-педиатр	В течение года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813627

Владелец Устюгова Алеantina Михайловна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024